

FUTURE ACADEMY

MENTAL TRAINING SPORTIVO: SVILUPPARE IL POTENZIALE ATLETICO



Future Academy

DESCRIZIONE

Il corso di Mental Training e Sport Coaching integra preparazione fisica e mentale per migliorare la performance sportiva.

I partecipanti imparano a sviluppare le proprie abilità psicologiche attraverso strumenti come il modello SMART+ER, l'imagery e la gestione dell'arousal. Il percorso approfondisce la psicologia dello sport e presenta metodi innovativi come S.F.E.R.A. e Action Type, utili per ottimizzare prestazioni e comunicazione.

L'obiettivo è guidare atleti e professionisti verso lo stato di flow, favorendo armonia tra mente e corpo. Il corso offre competenze pratiche per la crescita personale, il benessere e il successo nello sport.

Con questo
CORSO

OBIETTIVI

Il corso fornisce una solida preparazione sulle dinamiche psicologiche che influenzano la performance sportiva.

I partecipanti imparano a definire obiettivi efficaci con il metodo SMART+ER, distinguendo tra obiettivi di prestazione e di risultato.

Acquisiscono tecniche di visualizzazione, rilassamento e gestione dell'arousal per affrontare al meglio le competizioni. Il programma approfondisce i modelli S.F.E.R.A. e Action Type per migliorare prestazioni e comunicazione.

Completa il percorso lo studio del self-talk, utile a rafforzare autostima, motivazione e apprendimento motorio.



Vediamo più da
VICINO



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.